

3月 献立表

こん だて ひょう



宇佐市のホームページにて毎日の献立を
栄養士のコメント・写真付で公開中♪

2023年 中学校
和間小・豊川小・柳ヶ浦小・長洲小

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 エネルギーになるもの	赤の仲間 体をつくるもの	緑の仲間 体の調子をととのえるもの
1水	ごはん	○	からあげ カレー 【中学校のみ】お祝いケーキ	米 砂糖 でんぷん 米粉 油 ジャガイモ (中学校：ケーキ)	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご
2木	桜ちらし ずし	○	鶏と根菜の平つくね 花心のすまし汁 ひなあられ	米 花麩 砂糖 ひなあられ	牛乳 つくね 鶏肉 わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ れんこん しいたけ
3金	ごはん	○	鶏肉のピザ焼き ポトフ	米 ジャガイモ	牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー	にんにく たまねぎ ピーマン トマト パセリ だいこん にんじん キャベツ ブロッコリー
6月	ごはん	○	さんま梅煮 豚汁 胚芽ふりかけ	米 ふりかけ 砂糖	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく 白ねぎ 梅
7火	少なめ わかめ ごはん	○	【ふるさと給食】 ゆずレモンサラダ カレーうどん	米 砂糖 うどん	牛乳 わかめ ツナ 豚肉 油揚げ	だいこん きゅうり にんじん ゆず レモン たまねぎ 白ねぎ
8水	ごはん	○	【かみかみ給食】 さばの塩焼き たこボールスープ 	米 はるさめ	牛乳 さば たこ入りボール	にんじん たまねぎ キャベツ 白ねぎ
9木	少なめ ごはん	○	ごま和え 牛丼 ももゼリー	米 ごま 砂糖 ももゼリー	牛乳 牛肉 さつま揚げ	ほうれん草 にんじん たまねぎ しらたき 白ねぎ しょうが
10金	まあるい パン	○	鶏肉のりんごソースがけ 豆乳コーンスープ 大豆チョコ	パン 砂糖 大豆チョコ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	りんご たまねぎ にんにく レモン にんじん えだまめ マッシュルーム コーン
13月	少なめ ゆかり ごはん	○	【かみかみ給食】 中華サラダ 皿うどん 	米 中華ドレッシング でんぷん ごま油 皿うどん麺	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ こんぶ ちくわ	しそ コーン きゅうり しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし 白ねぎ たけのこ きくらげ
14火	ごはん	○	ユーリンチー 春雨スープ	米 でんぷん 油 砂糖 はるさめ ごま油	牛乳 鶏肉 ベーコン	白ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし コーン ほうれん草
15水	ごはん	○	フルーツ和え ハヤシライス	米 あまおうゼリー ナタデココ	牛乳 牛肉	もも パインアップル みかん にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト
16木	ごはん	○	和風ハンバーグ さつま汁 【小学校のみ】お祝いケーキ	米 砂糖 さつまいも (小学校：お祝いケーキ)	牛乳 ハンバーグ 豚肉 厚揚げ みそ	だいこん かぼす にんじん ごぼう しいたけ ねぎ
17金	カレー ピラフ	○	ミートグラタン 野菜スープ	米 マカロニ 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ キャベツ コーン ほうれん草
20月	ごはん	○	納豆みそ 水餃子スープ 一食焼のり	米 砂糖 ごま油 ぎょうざ(皮)	牛乳 納豆 豚肉 みそ のり ぎょうざ(肉)	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ
22水	ごはん	○	しそひじき和え ふわふわ丼	米 焼きふ 砂糖	牛乳 ひじき 豆腐 高野豆腐 鶏肉 卵	ほうれん草 にんじん たまねぎ 白ねぎ しょうが
23木	まあるい パン	○	イタリアンサラダ 白菜の豆乳クリーム煮 はちみつ&マーガリン	パン イタリアンドレッシング はち みつ マーガリン	牛乳 ハム 鶏肉 ベーコン 豆乳	きゅうり コーン にんじん はくさい たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー

～今月の給食について～

【ふるさと給食】

★少なめわかめごはん・牛乳・ゆずレモンサラダ・カレーうどん

…ふるさと食材：地粉うどん・ゆず果汁・白ねぎ

四井製麺所の地粉うどんと宇佐市産の白ねぎを使ったカレーうどんです。

ゆずレモンサラダには院内産のゆず果汁を使用しています。



このマークが目印!!

【かみかみ給食】

★少なめゆかりごはん・牛乳・中華サラダ・皿うどん

★ごはん・牛乳・さばの塩焼き・たこボールスープ

…よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく
感じられるだけでなく、肥満防止につながるなど体にとって
いいことがたくさんあります!

一口30回を目標に よ〜く噛んで食べましょう!